

開催予告

第9回 うぱぷっフェスタ



さあ！みなさん
準備はいいですか？

10月22日（日）

あおぞら前駐車場にて
10時スタートです！



いんぐ

みえ医療福祉生活

協同組合・四日市地域

〒512-0911

四日市市生桑町1455

TEL (四日市地域本部)

059-330-0808

FAX (四日市地域本部)

059-330-0807

組合員数 (四日市地域)

4606世帯

8月加入数 8月脱退数

2世帯 2世帯

出資金増資 (四日市地域)

142名 410回

3,395,400円

(8/31現在)

*フェスタの内容・進行は天候等により予告なく中止・変更することもあります。ご了承下さい。
駐車スペースに限りがあります。徒歩・自転車・乗り合わせ・公共交通機関でお越し下さい。

【第9回まつり委員会 お問い合わせ等 組合員活動部
田村/杉本/桐山まで】

雨天は中止です



ほんこ



今年も祭りのシーズンがやってきました。早や9回を数えるまでになりました。組合員さん中心の模擬店や舞台上での出し物もいっぱいです。是非ともお問い合わせの上ごっつてお越しください。

◆医療福祉生協の祭りは「健康まつり」と称することが多いのですが、四日市ではあえて「健康まつり」と呼んでいません。当然祭りのコンセプトの中には健康も入っていますが、それだけに留まらないという思いです。祭りを通して人々がつながる・地域を元気にする・みんなで集まって楽しく元気になる…等々を狙いにしています。病気が無いとか、調子が良いとかだけの健康に留まらないということです。◆『昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる』というそんな健康観を大事にした祭りになるように企画しています。

(走人)

キリトリ

お楽しみ抽選券

☆お名前（ふりがな）

◇お名前・ご住所等を記入して
フェスタ当日忘れずにお持ち下さい。

☆ご住所

☆TEL

*抽選時間に会場にいないと当選しても無効となります。その場にいらない方の代理受け取りは認めません。あらかじめご了承下さい。

この個人情報フェスタの抽選会と、みえ医療福祉生協のお誘い、ご案内・お知らせ以外には使用いたしません。組合員で無い方はこの機会に是非ご加入下さい。

*是非ともこの機会に出資金増資にもご協力下さい！（裏面参照）

あなたはいくつできていますか?

医療生協

8つの健康習慣

文：外来看護



★禁煙に取り組み☆

(続編)

先月号にて禁煙をテーマにお伝えしましたが、具体策まで掲載できませんでしたので、今月号にて補足します。



タバコをやめたら太ったという人もいます。しかし、ご飯がおいしくなると、体にもいいことばかりです。ストレスをタバコで発散したいですが、ここは心機一転！何か他のストレス発散方法を見つけて、タバコをすっぱりやめて人生を愛してみませんか？

「禁煙へのアドバイス」

これがなかなか難しい...

①家庭や職場で

禁煙宣言をする

②禁煙計画をたて、

毎日記録を付ける

③買わない・持たない

・もらわない



- ④吸いたい時に
代替行動をとる
(ガムを噛む、飲み物を飲む)
- ⑤喫煙しなくなるような
場所へ行かない
- ⑥運動や食事の改善
とともに進める
- ⑦1週間ごとに自己評価を行い、1か月ごとに家庭・職場等で客観的評価を受ける
- ⑧定期的に喫煙についての
悪影響の学習をする
- ⑨あせらず・あきらめず・我慢強く、家族や職場の仲間の協力で進める
- ⑩必要に応じて専門家の指導を受ける

全国の医療福祉生協では毎年秋頃に医療・介護評価(満足度調査)を患者・利用者さんに行い、サービスの質の向上に活用しています。

2016年度医療・介護評価 (満足度調査)

(無回答を除く)

(単位: %)

満足度調査 居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)							合計 (件数)	そう思う	どちらか といえ ば そう思う	どちらか とも いえない	どちらか といえ ば そう思わ ない	そう思わ ない	評点	前回	全国平均	前回の 差	全国平均 との差
a	サービス提供内容を十分に説明された						94	81.9	14.9	3.2	0.0	0.0	8.9	8.9	9.2	0.0	△0.3
b	居宅サービス計画に利用者や家族の希望が反映されている						94	78.7	17.0	4.3	0.0	0.0	8.7	8.8	9.0	△0.1	△0.3
c	ケアマネジャーの言葉遣いや態度に気配りが感じられる						94	85.1	10.6	3.2	0.0	1.1	8.9	9.2	9.4	△0.3	△0.5
d	ケアマネジャーから十分な情報が提供された						94	81.9	12.8	4.3	1.1	0.0	8.8	8.6	9.1	0.2	△0.3
e	他の事業所（ヘルパーやデイなど）への連絡もれがない						94	78.7	17.0	3.2	1.1	0.0	8.7	8.5	9.0	0.2	△0.3
f	利用者のプライバシーは守られている						94	87.2	9.6	2.1	1.1	0.0	9.1	8.8	9.3	0.3	△0.2
g	苦情や相談について、すみやかに対応できている						94	87.2	10.6	1.1	1.1	0.0	9.2	8.9	9.1	0.3	0.1
h	現在のケアマネジャーに満足している						94	90.4	7.4	0.0	1.1	1.1	9.3	9.2	9.4	0.1	△0.1
i	ケアマネジャーが所属する事業所を知りたいと紹介したい						94	76.6	10.6	10.6	2.1	0.0	8.1	7.8	7.8	0.3	0.3

基本的なものから見直しを。

2016年度の満足度調査では、前年に比べ全体的に高評価をいただきました。その中で評価の低かった項目は、b)「居宅サービス計画に利用者や家族の希望が反映されている」と、c)「ケアマネジャーの言葉遣いや態度には気配りが感じられる」でした。b)に関して、併設サービスが定員いっぱいご希望に添えないことがあり、近隣の事業所を紹介させていただいた経緯もあるかと思われそうですが、公正中立な立場としてご希望に添える情報が提供できるよう他(多)職種連携を心がけていきます。c)に関しては、早急に改善できる項目だと考えていますので、接遇マナー研修を続けていきたいと思えます。また全国平均との差で7項目も評価が低かったことにスタッフ一同反省しました。2017年度はどの項目もまんべんなく高い評価をいただけるように、基本的なものから見直しを始めています。新しい職員を迎え新チームとなり、心新たに利用者さん・ご家族に満足していただけるよう努力していきます。〈加藤〉



☆出資金増資申込書☆

(一口 1000円から増資できます)

◇お名前(ふりがな)

◇組合員番号

◇ご住所

◇増資額

□

円

医療福祉生協の出資金は寄付金や会費ではありません。出資金は、みえ医療福祉生協の事業・活動を支える大切な自己資本金です。病院・診療所や介護施設等の設備の充実や、組合員活動のために使われます。転居等で脱退される時は、定款に基づき全額返金いたします。出資口数によって、組合員としての権利が差別されることはありません。多くの組合員さんが少しずつ出資して、医療福祉生協の事業や活動を広めていきましょう！

増資していただける方はご記入の上、フェスタ本部(抽選受付)までご持参下さい。申込書の提出と引き換えに領収書をお渡しします。

地域委員会だより

【2017年 9月21日・ひまわりにて開催】

(生協強化月間に向けて 10～11月は強化月間)

各地域からの中間報告。少額多数増資に取り組む。未加入者ピックアップと声掛け。学習会や新しいつながり、集まりも予定あり。

(見守り協定検討)

機関紙配付ネットワークを活用し、自治体との見守り協定ができるか検討。四日市の状況・実態も調査の上継続審議。

(第3回みえ医療福祉生協組員活動交流集会内容検討)

分科会のようにテーマを設定して分けるのではなく、各地域の取り組みを全体で全て聞きたい。その中でテーマ設定は調整が必要。全体の指定演題として、高茶屋・医学対・医師のリレートークなどができないか。

★次回は 10月19日に開催されます。

【地域委員会とは?】 四日市地域の組員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

シリーズ
その60

「倫理委員会(学習)」

◇2か月に1回開催 あおぞらホール◇

倫理委員会は、2

か月に1回、午後13時30分から2時間ほど開催しています。

参加メンバーは加藤

先生、訪問看護師、

組合員さんです。毎回加藤

先生からテーマが出され、

それぞれがテーマの内容を

みて意見交換をしています。

これまでに話し合ったテ

マとしては「ドイツ脱原発

倫理委員会報告書から何を

学ぶか」「豊かさとは何か・

(暉峻淑子)」「大飯原発

について」「生殖技術につ

いて」「自己責任論」「私



の死生観」「科学技

術者が倫理の一線を

越えるとき」「死す

べき定め・(アトウ

ル・ガワンデ)」「な

ど様々なテーマを取

り上げてきました。201

5年9月には民医連共同組

織活動交流集会で倫理委員

会の活動を発表する機会が

あり、組合員さんと職員で

発表してきました。普段の

活動をそれぞれが文章にし

て振り返ることができまし

た。四日市地域での活動が

きっかけで、津地域でも倫

理委員会を立ち上げたこと加



(看護師・鈴木)

藤先生が教えて下さり、今まで続けてきて良かったと思いました。委員会に参加すると、加藤先生と対等に意見交換ができ、先生や組合員さんの生の声を聞けて大変勉強になります。今後、先生と組合員さんと一緒に学んでいきたいと思ひます。興味を持たれた方は是非ご参加を!

なんだっけ?
国保の都道府県単位化①知っとくポイント
くらしまちづくり委員会

国保(国民健康保険)は現在市町村が運営しています。市町村が保険料を決め徴収します。来年度から運営は都道府県が行う事になります。一体何がかわるのでしょか。

その前に国保の仕組みを知っておきましょう。被用者保険(会社員等の入る保険)は本人の収入のみに応じて保険料が決まります。国保では市町村内であらかじめどれくらいの医療費が支出されるかを予想しそれを国保加入員に振り分けます。国保の加入者は前年度の所得に応じた部分と世帯割り分と世帯の国保加入人数分を足したものを国保料(医療分)として払います(その他に後期高齢者医療支援分と介護保険分があります)。四日市市を例に取ると、世帯主45歳3人家族で世帯の所得が400万だと、月当たりおおよそ30,000円の保険料になります。被用者保険だとおおよそ20,000円です。さらに国保の場合は家族(子)が増え一人につき月額3,300円増えてゆきます。国保料負担が重いのが判ると思います。国保は「国民に医療を保障する」という社会保障制度の一環ですから(国保法第1条)、おおよそ50%の公金が出されていますが、国の負担が四半世紀の間に半分ほどになり、その分自治体と国保加入者の負担が増えてきています。様々な保険料減額制度がありますが、それでも保険料を払えない世帯が全国で18%にも達しています(2013年現在)。高い国保料と払えない世帯の増加は、自治体の負担を増やし「これではやっていけない」となり、広域運営で乗り切る事になり都道府県単位で運営する事になりました。

(次月号へ続く)

利用者さんに感謝

訪問看護ステーション
中前 小百合

Kさんとの関わり

私達訪問看護師は、利用者さんそれぞれの家庭に入り、医療をお届けします。個性豊かに生きている利用者さんを支えるのですから、個性豊かに看護を提供していきたいと思っています。そのためには、その人の生活を含めて関わっていくことになり、様々な出会い・出来事があります。

皆で協力してケアしてました。そのKさんが先日旅立たれました。亡くなられる数日前に訪問した時、「もうね、今度はだめみたい。気力が無いの。」と話されるKさんにかける言葉が出てこず、いつものように、足のむくみを和らげるためのマッサージをしながら、Kさんの話を聞かせてもらっただけでした。身体が辛いのに、「あー気持ちいい。」と笑顔で言ってくれたKさんの表情が忘れられません。

ふと思ひ出す

Kさんだけでなく、今まで関わってきた利用者の方々それぞれに思ひ出があります。Sさんのお好きだった作家の本を見かけた時、Mさんの好物だったアナゴを食べた時、Kさんのお気に入りだった保温剤を使った時、Tさんの部屋でかかっていた音楽を耳にした時、Mさんと通ったコンビニの前を通る時、ふっと懐かしい・温かい感情が湧いてきます。訪問看護がしている支援以上のものを私は利用者さん・ご家族からいただいています。人間らしい温かさを育ててもらっていると感じます。

穏やかで、優しく、それでいて芯の強い方でした。ちょっとした季節の気配、家族との何気ないやりとり、食事の楽しみななど、ご自宅での生活を病気をもちながらも大切に過ごされていました。6年もの長いお付き合いでしたので、お好きなもの・嫌いな事・人生観や死生観など、訪問のたびに少しずつ話していただき、ローテーションで訪問していた3人の看護師の中でもKさんの思いは共有し、Kさんが安心して快適でいられるよう、

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ！！

法則クイズ②

(?)にはどんな漢字が入りますか？理由も答えてネ。

愛 上 丘 (?)

*よーく考えて！そんなに難しくないハズ。

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。＜クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。＞
宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455

いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

252号(8月号)の答え

①炎 でした 各文字に日・月・火・水…と曜日の文字が入っていますね。漢字をよく眺めてもらうと分かったと思います。

健康チャレンジウォーキング 2017

【10月、11月の予定】

★第9回★ 10月16日(月) 中央緑地公園

工事中ですが歩けます！

★第10回★ 11月29日(水) こもの県民の森
秋深まって紅葉でしょうか？

いずれも10:30～ 現地集合/雨天中止
(ご自分で判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は
生協本部(田村)まで 330-0808

健康チャレンジウォーキング
オリジナルタオルあります！

是非ご購入下さい。
1枚500円(カンパ込)



「きょうできることを あしたもできるように」

2017年度 健康づくり教室

7月から今年度の健康づくり教室がスタートしています。興味のあるものだけでもご参加ください。
(今年度の教室一覧等はお問い合わせください)

★第3回★ 10月26日(木) 14:00～15:30

「認知症 知っててよかったね ～家族や友人、周囲ができること～」

*7月開催予定分の振替え
講師：加藤文人先生

★第4回★ 11月11日(土) 14:00～15:30

「ヨガ ヨガ よがった ～バランス保って転倒予防～」

*足指力測定(無料)
講師：健康づくり委員



いずれもひまわり(診療所北側)にて

主催：健康づくり委員会

インフルエンザ予防接種は計画的に！

★昨年(2016/17年)はこんな年でした★

*流行開始時期 11月20日頃(厚労省発表)

*流行ピーク時期 1月下旬～2月上旬

★ワクチンの効果★

*接種後2週間目～以後4、5か月



インフルエンザにかかると合併症を引き起こす恐れがあります。高齢者では肺炎、幼児ではインフルエンザ脳症などです。ワクチン接種後の高齢者は合併症などで死亡する危険が5分の1に減少することが期待できます。流行前のワクチン接種は非常に有効です。

詳細はいくわ診療所まで TEL 333-6471

例年10月15日より予約制で接種を行っています。今年度の詳細は(料金等)お問い合わせください。

65歳以上の方は公費補助もありますので市町の広報もご覧ください。(四日市市は9月下旬号に掲載予定です)

ワクチン接種で重症化&感染拡大を防ごう！



パラダイス190 (いくわ)

*みんなで作るたまり場
(しゃべり場/相談場所に)
一度のぞいてみて下さい。

◆次回は10月21日(土)
毎月第3土曜日 10:00
～14:00

ひまわりにて(診療所北側)
◇軽食・コーヒー代 300円
★詳細お問い合わせ 生協本部まで

「虹の箱」は医療福祉協のご意見箱の愛称。生協利用委員会は生協を利用する組合員の組織です。自分たちの事業所をより良いものにするために是非ご意見を！
苦情だけでなく、良かった事・励ましの言葉もお寄せください。



もっと利用しやすい医療機関に
(虹の箱と生協利用委員会)
～虹の箱にご意見をお寄せ下さい！～

募集

以下の人材を募集しています！是非ご応募・ご紹介をお願いします！

- ◇介護職(短時間可・パート)
- ◇厨房・調理員/栄養士(いずれもパート)
- ◇通所清掃員(夕・短時間 パート)

⇒ 掃除や洗濯等のお手伝い

《お問い合わせ》 みえ医療福祉協・四日市地域
いずれの応募も 330-0808 桐山まで

是非ご紹介
・応募ください！！

年中無休	電話	通所リハビリ	ヘルパー	訪問看護	居宅介護
9時15分～16時30分	333-3333	9時30分～16時	9時～16時	9時～17時	9時～16時30分
6756	6756	8時5分	8時5分	6時47分	6時47分
3333	3333	3333	3333	3333	3333

【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

- ◆救急医療情報センター(受診可能な医療機関の案内)
電話(353)1199
- ◆医師会の応急診療所
電話(353)1759
- ◆休日(病気の予兆やケガなどで緊急に医療機関を探したいときは左記をご利用下さい。)

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
午後診は休診とさせていただきます
(往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	×	○	○
午後4時～7時	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(333)6471

【いくわ診療所 診療時間】